PSE

PRÉVENTION SANTÉ ENVIRONNEMENT

CAP

NOUVELLE ÉDITION

Manuel interactif

DELAGRAVE

extrait

PSE

PRÉVENTION SANTÉ ENVIRONNEMENT

CAP

Michèle TERRET-BRANGÉ

Jef GUILLAUD

Cédric TERRET

Nathalie VOURIOT-GIEURE

extrait

DELAGRAVE

Crédits photographiques

Couverture : ph© Echo/Getty Images

p. 10 : © Carsat Pays de la Loire (Doc. 3) ; **p. 17** : © INPES - www.inpes.sante.fr (Doc. 1) ; **p. 27** : ph© Doug Olson/Fotolia.com (Doc. 2) ; **p. 35** : © INRS (Doc. 3) ; **p. 36** : © www.drogues-info-service.fr (Doc. 4) ; **p. 42** : © AIDES (Doc. 2) ; **p. 43** : © Institut National du Cancer (Doc. 3) ; **p. 44** : ph© Garo/Phanie (1-2-3-4-5-7), ph© Lusoimages/Fotolia.com (6) (Doc. 4) ; **p. 45** : © www.cespharm.fr (Doc. 5) ; **p. 46** : © Conseil Général de l'Essonne (Doc. 6) ; **p. 53** : ph© Richard Villalon/Fotolia.com (bd) ; **p. 54** : ph© Lemoine/Bsip (hd) ; **p. 64** : ph© Goodluz/iStockphoto (1), ph© Davidf/iStockphoto (2), ph© Alain Le Bot/Photononstop (3) (Doc. 2) ; **p. 65** : ©ph Cardoso/Bsip (hd) ; © PFCE (Doc. 3) ; **p. 66** : © Max Havelaar (Doc. 4) ; **p. 70** : ph© Michael Nivelet/Fotolia.com (h) ; **p. 77** : ph© Paga-design/iStockphoto (Doc. 6) ; **p. 79** : © DGCCRF- www.economie.gouv.fr/dgccrf (Doc. 10) ; **p. 80** : © INRS (hg) ; **p. 86** : ph© Alamy/Photo12 (1), ph© Jonny/Fotolia.com (2), ph© Photos.com (3), ph© Chlorophylle (4) ; **p. 87** : ph© Westend61/Photononstop (Doc. 4) ; **p. 95** : Source : www.formation-et-innovation.com (Doc. 2), © KBSD (Doc. 3) ; **p. 96** : © Mission Locale de Clichy-la-Garenne - http://mlclichy.org (Doc. 5) ; **p. 104** : ph© Denis Allard/Réa (md) ; **p. 105** : ph© Lenets_tan/Fotolia.com (md) ; **p. 106** : ph© Guillaume Duris/Fotolia.com (Doc. 4) ; **p. 118** : © Services de Santé au travail – SMIA – Angers (Doc. 7) ; **p. 119** : © Services de Santé au travail – SMIA – Angers (Doc. 9) ; **p. 120** : ph© JPC-PROD/Fotolia.com (Doc. 10) ; **p. 125** : ph© Konstantin Gushcha/Fotolia.com (1), ph© Liane M/Fotolia.com (2), ph© Lumière/Fotolia (3), ph© Mavil/Fotolia.com (4), ph© Claudiad/iStockphoto (5), ph© Digital Vision/Getty Images (6) ; **p. 129** : © www.123-tms.fr (h), ph© Robert Kneschke/Fotolia.com (bg), ph© Jonny/Fotolia.com (bd) (Doc. 4) ; **p. 130** : © AST67 (bg), © INRS (bd) (Doc. 5) ; **p. 138** : ph© DjiggiBodgi.com/Fotolia.com (Doc. 4) ; **p. 141** : ph© Caradoc/Fotolia.com (A), ph© Benoit Decout/Réa (B), ph© Lester Lefkowitz/Getty Images (C) ; **p. 141** : © INRS (Doc. 8) ; **p. 142** : © Cimbéton - www.infociments.fr (hd) ; **p. 142** : © www.sante-securite-paca.org (Doc. 9) ; **p. 144** : © INRS (bd) ; **p. 148** : © INRS (bd) ; **p. 151** : ph© Unclesam/Fotolia.com (1), ph© Pasieka/SPL/Phanie (2) (Doc. 22) ; **p. 152** : © INRS (md) ; © www.sante-securite-paca.org (Doc. 23) ; **p. 153** : © Marque Jaune (Docs. 24 et 25) ; **p. 154** : © Marque Jaune (Doc. 26) ; **p. 155** : © www.sante-securite-paca.org / Comité départemental de prévention des RPS du Var (Doc. 29) ; **p. 156** : © www.sante-securite-paca.org / Comité départemental de prévention des RPS du Var (Doc. 30) ; **p. 161** : ph© Picsfive/Fotolia.com, ph© Andrey Bandurenko/Fotolia.com (Doc. 6) ; **p. 162** : © Ministère de l'écologie, du développement durable et de l'énergie / © ADEME - Campagne 2013 « Réduisons vite nos déchets, ça déborde » - www.reduisonsnosdechets.fr (Doc. 9).

Couverture : Renaud Scapin
Conception graphique : Sabine Beauvallet
Mise en page : Jouve Saran
Iconographie : Anne Lauprête
Illustrations : Sylvain Frécon
Cartographie-Infographie : Marie-Christine Liennard, Valérie Goncalves, Christel Parolini

Nos ouvrages utilisent des papiers composés de fibres naturelles, renouvelables, recyclables, fabriqués à partir de bois issus de forêts gérées durablement.

DANGER
LE PHOTOCOPILLAGE TUE LE LIVRE

Toute représentation, traduction, adaptation ou reproduction, même partielle, par tous procédés, en tous pays, faite sans autorisation préalable est illicite et exposerait le contrevenant à des poursuites judiciaires. Réf. : loi du 11 mars 1957, alinéas 2 et 3 de l'article 41. Une représentation ou reproduction sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du droit de Copie (20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris) constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code Pénal.

ISBN : 978-2-206-30002-3
© Delagrave Édition, 2014

Éditions Delagrave – 5, allée de la 2e D.B. – 75015 Paris
www.editions-delagrave.fr

Sommaire

Structure et mode d'emploi de la pochette 4
Présentation de la PSE 6

MODULE 1 – L'individu et sa santé
- Séquence 1 – Concilier rythmes biologiques et rythmes imposés par le travail 7
- Séquence 2 – Adapter son alimentation à son activité 15
- Séquence 3 – Gérer son activité physique 23
- Séquence 4 – Prévenir les conduites addictives 31
- Séquence 5 – Prévenir IST et grossesse non désirée 39

MODULE 2 – L'individu dans ses actes de consommation
- Séquence 6 – Gérer son budget 49
- Séquence 7 – Gérer ses achats 61
- Séquence 8 – Utiliser les systèmes de protection et de défense du consommateur 73

MODULE 3 – L'individu dans son parcours professionnel
- Séquence 9 – Gérer son orientation et sa formation professionnelle 83
- Séquence 10 – Rechercher un emploi et valider son expérience 93

MODULE 4 – L'individu dans son environnement professionnel
- Séquence 11 – Caractériser les contrats de travail et les rémunérations 101
- Séquence 12 – Identifier les instances de protection des personnels 111
- Séquence 13 – Appréhender la démarche d'analyse par le risque appliquée aux TMS 123
- Séquence 14* – Prévenir un risque spécifique au secteur professionnel 133
- Séquence 15 – Participer à la protection de l'environnement 157

Annexes
- Fiches de secourisme pour gérer les situations d'urgence 166

Évaluations
- Organisation du CCF et conseils pour s'y préparer 175
- S'entraîner : exemple de CCF de Seconde 177
- S'entraîner : exemple de CCF de Terminale 183

Lexique
- Lexique du vocabulaire 189
- Lexique des sigles 192

Rabats
- Rabat n° 1 – Étapes de la démarche de résolution de problèmes
- Rabats n° 2 et 3 – Mise en œuvre de la démarche de résolution de problèmes
- Rabats n° 4 et 5 – Mise en œuvre de la démarche d'approche par le risque
- Rabat n° 6 – Mise en œuvre de l'analyse systémique

* Séquence 14 : un seul risque est à étudier, correspondant à votre secteur professionnel, parmi ceux qui vous sont proposés dans la pochette.

extrait

Structure et mode d'emploi de la pochette

1 Une boîte à outils

• **Des rabats avec les outils méthodologiques** : présentation synthétique des trois méthodes d'analyse utilisées ; accent mis sur la démarche de résolution de problèmes.

• **La liste des capacités à développer** (p. 6) pour suivre leur acquisition au fur et à mesure des activités.

• **Des outils pour récapituler l'essentiel** : des activités de synthèse à la fin de chaque séquence (excepté pour la séquence 14).

• **Des fiches de secourisme** complètes et actualisées.

• **Des outils pour se préparer aux évaluations certificatives.**

• **Un lexique du vocabulaire et des sigles de la PSE.**

2 Les 4 modules du référentiel en 15 séquences

• Une **fiche d'ouverture** « **Situation : de l'analyse à la solution** » avec :

A Le **titre de la séquence** qui résume l'objectif final à atteindre.

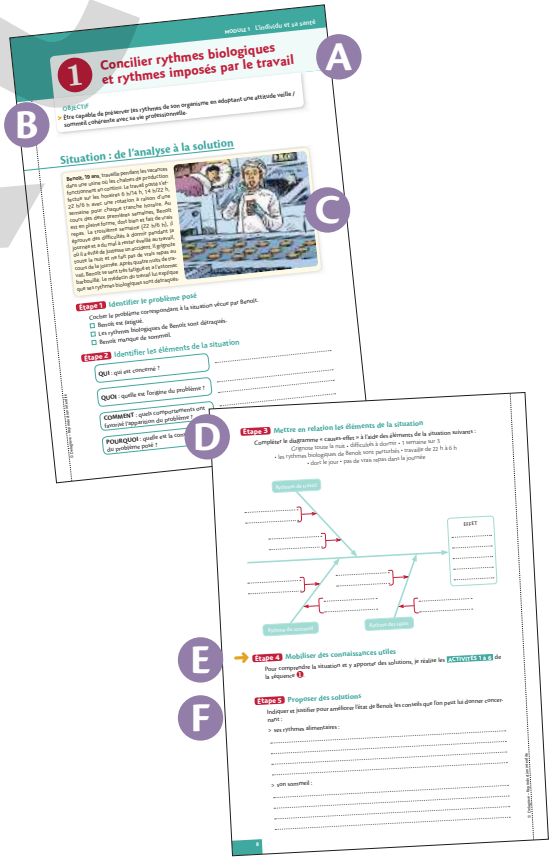
B L'**objectif général** : attitude que l'on attend de l'élève à la fin de la séquence (comportement citoyen, savoir être…).

C **Une situation de la vie quotidienne ou professionnelle illustrée** (ou un système pour la séquence 12).

D **Une analyse guidée** de la situation mettant en œuvre une **démarche d'analyse**, essentiellement celle de résolution de problèmes.

E **Des connaissances** nécessaires à un certain stade de l'analyse : cette phase renvoie aux fiches « **Mobiliser des connaissances utiles** » pour construire son savoir.

F **Le réinvestissement** des connaissances acquises dans la situation (proposition de solutions, choix…).



© Delagrave – Reproduction interdite

• Des fiches « **Mobiliser des connaissances utiles** » avec :

G **Une courte introduction** pour présenter l'intérêt du sujet.

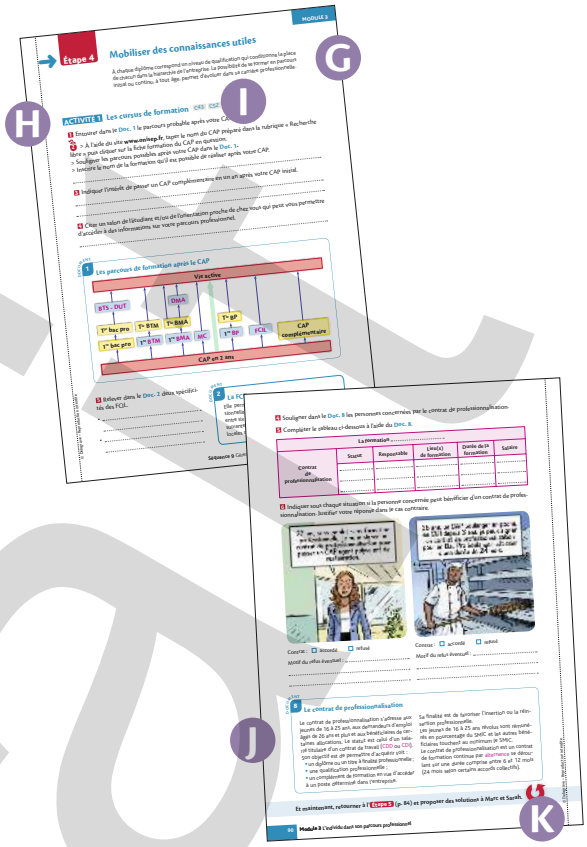
H **Des activités** qui vont permettre de :
> construire son savoir (« on apprend en faisant… ») ;
> développer ses capacités.

I L'indication des **capacités développées** au niveau de chaque activité.
Le tableau (p. 6) permet d'identifier ces capacités.

J **Des documents variés et actuels** qui apportent toutes les connaissances utiles.

K Le **renvoi à la fiche d'ouverture** pour réinvestir les connaissances en apportant des solutions adaptées.

Ce pictogramme identifie les activités basées sur l'utilisation d'**Internet** et de l'**outil informatique**.

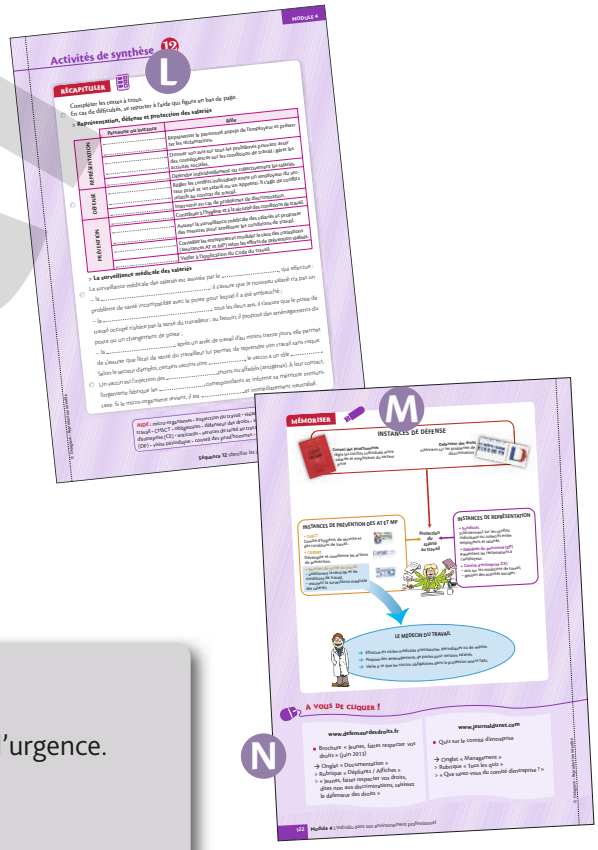


• Chaque séquence se termine par des **activités de synthèse** :

L **Récapituler** : textes à compléter pour synthétiser activement l'essentiel à retenir.

M **Mémoriser** : les connaissances essentielles sont présentées sous forme de schéma-bilan.

N **À vous de cliquer !** : des sites Internet de référence pour se diriger immédiatement vers des activités ludiques afin de tester ses connaissances ou vers des supports afin de les approfondir.



3 Des Annexes

• Des **fiches de secourisme illustrées** pour gérer les situations d'urgence.

• **Se préparer à la certification** :
> l'organisation de l'évaluation de la PSE ;
> des conseils pratiques pour s'y préparer.

• **S'entraîner au CCF** :
> 1 exemple de sujet de Seconde avec barème ;
> 1 exemple de sujet de Terminale avec barème.

• Un **lexique** complet du vocabulaire et des sigles identifiés dans les séquences en rose.

© Delagrave – Reproduction interdite

Présentation de la PSE

POURQUOI ?

Par son mode de vie et ses comportements, chacun est en grande partie responsable de sa santé et de son environnement.

Protéger sa santé au quotidien, y compris au travail, participer à la défense de l'environnement relèvent donc de la responsabilité de chacun d'entre nous : c'est un acte de prévention.

L'enseignement de la **PSE** a pour but de faire **acquérir des connaissances** et de **développer des capacités** qui permettront à chacun d'avoir une **attitude citoyenne réfléchie et responsable**. Chacun d'entre vous deviendra ainsi **acteur de prévention**.

Cours de PSE
Situations concrètes
Démarche d'analyse de situations
Acquisition de :
Connaissances
Capacités
Attitudes
Connaissances sur la santé et l'environnement, connaissances scientifiques, etc.
Savoir-faire : être capable d'appliquer des méthodes, etc.
Savoir être : avoir une attitude critique et responsable, un comportement citoyen, respecter l'autre, etc.
JEUNE, AUTONOME ET RESPONSABLE, capable de protéger sa santé et son environnement. ACTEUR DE PRÉVENTION

COMMENT ?

Pour traiter le programme, le professeur s'appuie sur des **situations concrètes** de la vie ou des faits d'actualité. Le plus souvent, il utilise une **démarche d'analyse de situation** pour guider la réflexion et apporter des solutions.

Les connaissances et les capacités acquises au cours de l'analyse peuvent se transposer à d'autres situations qui pourront vous être proposées.

Vous développerez les capacités suivantes sur lesquelles vous serez évalué(e) tout au long de l'année mais aussi lors du CCF ou de l'examen ponctuel.

C1 : S'informer, se documenter	**C11.** Rechercher l'information
	C12. Décoder l'information
	C13. Traiter l'information
C2 : Mobiliser des connaissances scientifiques, juridiques, économiques	**C21.** Énoncer des connaissances
	C22. Mettre en relation
C3 : Conduire une démarche d'analyse	**C31.** Identifier un problème
	C32. Appliquer une démarche de résolution de problèmes
	C33. Mettre en œuvre une approche par les risques
C4 : S'impliquer dans un projet d'action individuelle ou collective en lien avec le développement durable, la vie professionnelle, la société	**C41.** Identifier la problématique du projet
	C42. Repérer les enjeux
	C43. Se situer dans un projet
	C44. Proposer des actions
C5 : Communiquer	**C51.** Utiliser un langage adapté
	C52. Utiliser un moyen de communication adapté
	C53. Échanger, prendre en compte différents avis
	C54. Construire son opinion personnelle

© Delagrave – Reproduction interdite

6 Gérer son budget

OBJECTIFS

- Avoir une attitude cohérente dans ses actes de consommation afin d'optimiser son budget.
- Être capable d'avoir une attitude critique envers les produits d'épargne et de crédit.

Situation : de l'analyse à la solution

Axel, 19 ans, titulaire d'un CAP, vient de s'installer dans un studio du centre-ville situé près de son travail, ce qui limite ses frais de transport. Le loyer et les charges sont élevés par rapport à son salaire, mais il perçoit une APL ainsi que des primes de rendement qui augmentent ses revenus. Ses dépenses de loisirs sont importantes, tout comme le montant de ses achats de vêtements. À la fin du mois, il arrive à mettre de l'argent de côté ; son épargne est d'environ 1 000 euros. Cela n'est pas suffisant pour acheter au comptant l'électroménager dont il a besoin. Un crédit sera nécessaire, ce qui n'était pas prévu. Axel s'inquiète donc et doit réagir vite.

Étape 1 Identifier le problème posé

Cocher le problème correspondant à la situation vécue par Axel.

- ☐ Axel ne sait pas gérer son argent, il est donc endetté.
- ☐ Axel vit au-dessus de ses moyens en habitant en centre-ville.
- ☐ Axel doit épargner plus et limiter ses dépenses afin d'acheter de l'électroménager.

Étape 2 Identifier les éléments de la situation

QUI : qui est concerné ? .....

QUOI : quelle est l'origine du problème ? .....
.....

COMMENT : quels comportements ont favorisé l'apparition du problème ? .....
.....

POURQUOI : quelle est la conséquence du problème posé ? .....
.....

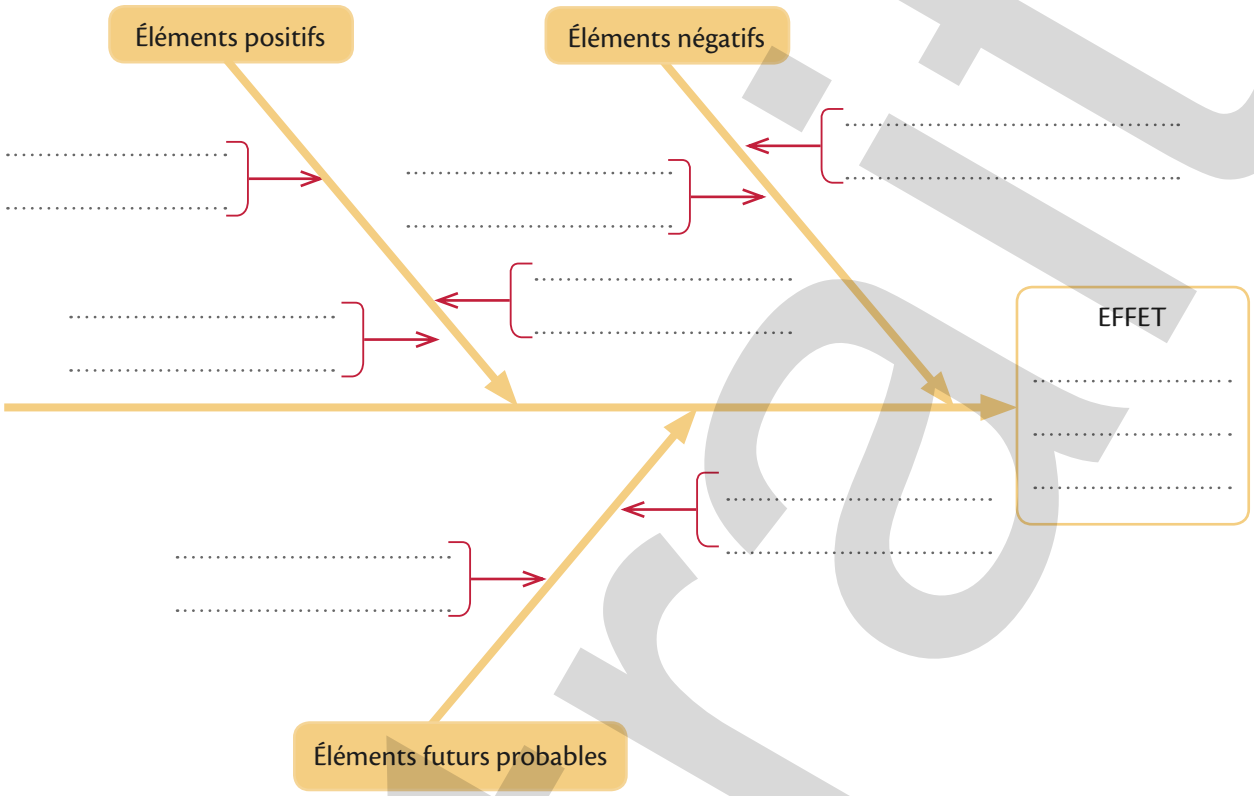
© Delagrave – Reproduction interdite

Extrait

Étape 3 Mettre en relation les éléments de la situation

Compléter le diagramme « causes-effet » à l'aide des éléments de la situation suivants :

Loyer du studio élevé • épargne non suffisante • achat d'électroménager • APL • primes de rendement • dépenses de loisirs • achat à crédit • met de l'argent de côté



Étape 4 Mobiliser des connaissances utiles

Pour comprendre la situation et y apporter des solutions, je réalise les **ACTIVITÉS 1 à 8** de la séquence 6.

Étape 5 Proposer des solutions

1 Indiquer deux dépenses du budget d'Axel qui doivent être réduites.

- .....
- .....

2 Identifier le meilleur placement dans la situation d'Axel. Justifier.

.....

3 Indiquer trois éléments à comparer lors du choix d'un crédit.

- .....
- .....
- .....

4 Indiquer deux conseils qui seront donnés pour optimiser le budget d'Axel.

- .....
- .....

extrait

© Delagrave – Reproduction interdite

Étape 4 Mobiliser des connaissances utiles

L'intérêt de réaliser un budget est de connaître exactement l'état des finances à un moment donné et surtout de pouvoir anticiper des événements comme l'achat d'électroménager.

ACTIVITÉ 1 Les éléments d'un budget C11 C21

1 Proposer une définition du budget.

.....

.....

2 Relever dans le **Doc. 1**, pour chaque type de revenu, trois exemples.

Revenus	Exemples
du travail	• ..... • ..... • .....
sociaux	• ..... • ..... • .....
de biens	• ..... • ..... • .....

3 Citer, à l'aide du **Doc. 1** et de vos connaissances, pour chaque type de dépense, trois exemples.

Dépenses	Exemples
fixes	• ..... • ..... • .....
courantes	• ..... • ..... • .....
occasionnelles	• ..... • ..... • .....

DOCUMENT 1

La tenue d'un budget

Le budget est un tableau où sont inscrits tous vos revenus (argent qui rentre) et toutes vos dépenses (argent qui sort). Un budget peut être anticipé : il est possible de prévoir les revenus et certaines dépenses quelques mois avant leur apparition.

Les revenus (R) du travail

Sommes versées en contrepartie du travail fourni.

> Salaire, prime, heure supplémentaire, etc.

Les revenus (R) sociaux (de transfert)

Sommes versées par l'État afin d'aider les particuliers (proportionnelles au revenu fiscal du foyer).

> APL, allocations familiales, RSA, etc.

Les revenus (R) de biens

Loyer : somme perçue par le propriétaire d'un bien immobilier.

Intérêts : revenus des placements financiers.

> Rente, loyer, intérêts, etc.

Les dépenses (D) fixes

Dépenses obligatoires connues à l'avance dont la somme varie peu chaque mois.

Les dépenses (D) courantes

Dépenses liées au quotidien qui sont connues à l'avance dont la somme varie chaque mois.

Les dépenses (D) occasionnelles

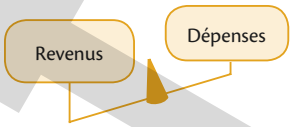
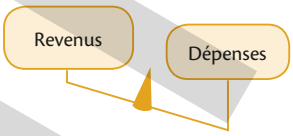
Dépenses importantes concernant un achat que l'on peut reporter, annuler ou réduire. Il est indispensable d'épargner pour cette dépense.

© Delagrave – Reproduction interdite

Extrait

ACTIVITÉ 2 La gestion d'un budget C11 C22

1 Relier par des flèches chaque situation au type de budget qui le qualifie puis à sa caractéristique.

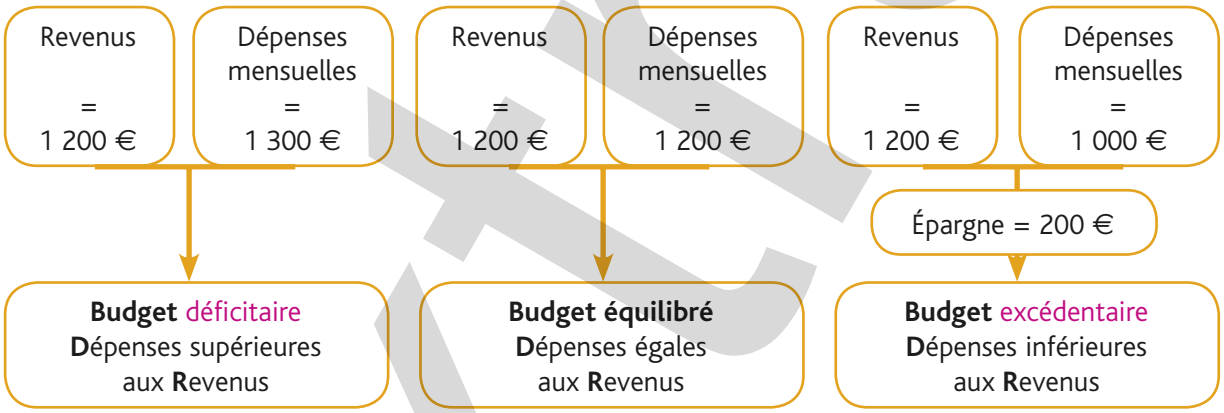
SITUATION	TYPE DE BUDGET	CARACTÉRISTIQUE
A. Jordan, 19 ans, emprunte 100 € à ses parents pour payer le loyer en fin de mois.	Excédentaire	
B. Marine, 17 ans, a dépensé son argent ce mois-ci sans toucher à ses économies.	Déficitaire	
C. Karim, 16 ans, vient de vérifier ses comptes. Il a mis ce mois-ci 200 € de côté.	Équilibré	

2 Indiquer, à l'aide du **Doc. 2**, le type de budget le plus favorable. Justifier la réponse.

.....

DOCUMENT 2

Les différents types de budget


Revenus = 1 200 €
Dépenses mensuelles = 1 300 €
Budget déficitaire
Dépenses supérieures aux Revenus
Revenus = 1 200 €
Dépenses mensuelles = 1 200 €
Budget équilibré
Dépenses égales aux Revenus
Revenus = 1 200 €
Dépenses mensuelles = 1 000 €
Épargne = 200 €
Budget excédentaire
Dépenses inférieures aux Revenus

3 Relever dans le **Doc. 3** deux conséquences d'un budget déficitaire.

• ..... • .....

4 Relever dans le **Doc. 3** la solution la plus pertinente qu'Ophélie doit appliquer.

.....

DOCUMENT 3

Les fins de mois difficiles

Dans une semaine, c'est la fin du mois. Ophélie est de plus en plus inquiète en raison de cette période qui coïncide en général avec les premiers appels du banquier, car son compte est souvent à découvert. Elle ne parvient pas à mettre de l'argent de côté et, pire encore, elle dépasse son plafond de découvert autorisé à la banque. Cela entraîne des pénalités en plus des sommes à rembourser. Ophélie va réduire ses dépenses courantes, car elle ne s'en sort plus. Elle a décidé de prendre rendez-vous avec son banquier afin d'obtenir des solutions pratiques.

extrait

© Delagrave – Reproduction interdite

ACTIVITÉ 3 L'établissement d'un budget C13

Après lecture du **Doc. 4** :

1 Compléter la partie **A** du budget et calculer dans **Total R** le montant total des revenus.

2 Compléter la partie **B** du budget et calculer dans **Total D** le montant total des dépenses.

3 Calculer et inscrire dans **R – D** la différence entre le **Total R** et le **Total D**.

4 Calculer et inscrire dans **Bilan épargne** les sommes cumulées chaque mois par Axel.

DOCUMENT 4

Le budget d'Axel

Axel a un revenu net mensuel de 1 500 € et touche des primes de nuit de 100 € (janvier, mars et mai). Il perçoit une APL de 100 € mensuels. Son épargne est de 100 € en janvier.

> Dépenses fixes mensuelles → loyer : 690 €, EDF : 80 €, Internet/mobile : 45 €, impôt sur le revenu : 120 €.

> Dépenses fixes trimestrielles → eau : 80 € (janvier et avril), bus : 150 € (février et mai).

> Dépenses courantes et occasionnelles → loisirs (175 € en février, mars et juin, 200 € en janvier, avril et mai), hygiène, alimentation, vêtements (220 € en février et mai, 250 € en mars et juin, 315 € en janvier et avril).

	Budget Axel	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
A	APL	100					
	Salaire	1 500					
	Prime	100					
	Total R	1 700					
B	Loyer	690					
	Impôt sur le revenu	120					
	Internet / mobile	45					
	EDF	80					
	Eau	80					
	Bus						
	Loisirs	200					
	Alimentation, etc.	315					
	Total D	1 530					
	R – D	+ 170	+ 120				
	Bilan épargne	+ 100	+ 220				+ 1 065

5 En déduire les deux principales règles de gestion d'un budget.

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

© Delagrave – Reproduction interdite

e-réalit

ACTIVITÉ 4 Le principe de l'épargne C11 C22

1 Proposer, à l'aide du **Doc. 5**, une définition de l'épargne.

.....

.....

2 Relever dans le **Doc. 5** deux avantages de l'épargne.

- .....
- .....

3 Relier, à l'aide du **Doc. 5**, chaque situation au type d'épargne concerné.

Épargne		Situations
Épargne de prévoyance	● ●	**A. Axel**, 19 ans, désire placer son argent afin d'acheter de l'électroménager dans six mois.
Épargne de projet	● ●	**B. Nadège**, 21 ans, met 100 € chaque mois de côté pour se préparer une rente à ses 65 ans.
Épargne de précaution	● ●	**C. Mohamed**, 19 ans, désire placer son argent afin de récupérer un maximum de bénéfices.
Épargne de placement	● ●	**D. Manon**, 20 ans, décide de mettre 200 € de côté chaque mois pour gérer les mois difficiles.

DOCUMENT 5

Les différentes formes d'épargne

L'épargne est une somme d'argent mise de côté pour des besoins futurs ou pour faire face aux imprévus. Elle est placée sur un compte rémunéré, sur lequel on va toucher des intérêts.

Épargne de prévoyance

Elle est idéale pour protéger sa famille, transmettre un capital aux héritiers ou préparer un complément de retraite. Il faut s'y prendre longtemps à l'avance.

Épargne de projet

Elle doit permettre de constituer un capital nécessaire à la réalisation d'un projet planifié à l'avance (logement, vacances, travaux, voiture, etc.).

Épargne de précaution

Montant mis de côté pour les coups durs, les passages délicats dans sa vie. Elle répond à une dépense imprévue.

Épargne de placement

Somme d'argent placée sur un compte afin d'augmenter son capital et d'obtenir des revenus complémentaires.

© Delagrave – Reproduction interdite

ACTIVITÉ 5 Le choix de l'épargne C11 C22

1 Relever, à l'aide du **Doc. 6**, quatre critères à prendre en compte lors du choix de l'épargne.

- ..... • .....
- ..... • .....

2 Compléter, à l'aide du **Doc. 6**, le tableau en nommant le placement à privilégier et en justifiant la réponse.

Situation	Type de placement et justification
A. Axel, 19 ans, a épargné 1 000 €. Il veut placer son argent tout en pouvant le retirer quand il le souhaite.	• ..... → ....
B. Camille, 21 ans, veut acheter un studio. Elle peut mettre 10 000 € à l'ouverture du compte puis 100 € par mois sur celui-ci.	• ..... → ....
C. Laura, 16 ans, a un livret Jeune dont le plafond est atteint. Elle désire placer 5 500 € pour acheter une voiture dans 6 mois.	• ..... → ....

DOCUMENT 6

Quelques placements d'épargne courants

Placement	Plafond du capital	Versement	Taux d'intérêt*	Disponibilité du capital	Informations complémentaires
Livret A	22 950 €	Libre	1,25 % net	Oui sans condition	Sans condition d'âge. Capital garanti.
PEL	61 200 €	225 € à l'ouverture et 45 €/mois	2,11 % net	Oui mais PEL clôturé	Acheter un logement avec taux de crédit favorable. Durée conseillée : 4-10 ans.
LEP	7 700 €	30 € à l'ouverture	1,75 % net	Oui sans condition	Sans condition d'âge. Réservé aux particuliers ayant un impôt sur le revenu < 769 €/an. Capital garanti.
Livret Jeune	1 600 €	Libre (en général)	Variable : 1,5 à 3,5 % net	Oui sans condition	Avoir entre 12 et 25 ans. Taux d'intérêt variables selon les banques et plus avantageux qu'un livret A. Capital garanti.

Avant d'épargner, il faut étudier les principaux critères des placements :
> Le plafond, qui correspond à la somme maximale que l'on peut mettre sur le compte.
> Le taux d'intérêt, qui peut être brut (avant prélèvements sociaux ou impôt) ou net d'impôt.
> La disponibilité des fonds, c'est-à-dire la possibilité de retirer son argent dès que l'on veut.
> Le capital garanti ou non. La somme investie est-elle récupérable à 100 % ou non ?

* Note : les taux étant réglementés par l'État, ils sont révisés chaque année (actualisation au 01/02/2014).

© Delagrave – Reproduction interdite

extrait

ACTIVITÉ 6 Le principe du crédit C11 C22

1 Proposer, à partir du **Doc. 7**, une définition du crédit.

.....

.....

2 Identifier, à l'aide du **Doc. 7**, le type de crédit le plus pertinent pour chaque situation.

A. Axel, 19 ans, a besoin de 2 000 € afin d'acheter l'électroménager nécessaire pour son studio.	→	Crédit .....
B. Maeva, 19 ans, a besoin d'acheter à crédit ses courses en fin de mois pour éviter d'avoir un compte à découvert.	→	Crédit .....
C. Enzo, 20 ans, a besoin de 4 000 € pour acheter une voiture.	→	Crédit .....

DOCUMENT 7

Les principaux types de crédits à la consommation

Le crédit permet de disposer d'un bien ou d'un service sans posséder l'argent pour son achat. Un organisme prête une somme d'argent et en contrepartie la personne qui a emprunté devra rembourser cette somme et des intérêts de prêt par mensualités durant une période déterminée.

Crédit personnel
L'affectation de cet argent est libre. L'emprunteur peut faire ce qu'il veut de cet argent sans se justifier.

Crédit affecté
L'argent est destiné au financement d'un achat précis et connu par l'organisme prêteur.

Crédit revolving
Somme d'argent qui se reconstitue au fur et à mesure des dépenses. Une carte de crédit peut être proposée.

3 Relever dans le **Doc. 8** une condition nécessaire afin que l'organisme prêteur propose une offre de prêt à un emprunteur.

.....

.....

4 Souligner dans le **Doc. 8** en bleu la durée de validité de l'offre de prêt.

5 Indiquer deux intérêts du délai de réflexion avant signature de l'offre.

- .....

.....

- .....

.....

6 Souligner dans le **Doc. 8** en rouge la durée du délai de rétractation.

DOCUMENT 8

Demande de crédit à la consommation

Chaque crédit à la consommation engage à la fois l'emprunteur et l'organisme de crédit (le prêteur).

1re étape : demande de prêt
L'emprunteur fait une demande de crédit après avoir rempli une fiche de renseignements.

↓

2e étape : décision de l'organisme de prêt
L'organisme de prêt vérifie le FICP et la capacité de remboursement de l'emprunteur.

↓

3e étape : l'offre de prêt
L'emprunteur reçoit une offre de prêt, valable 15 jours, qui détaille les caractéristiques du prêt.

↓

4e étape : signature de l'offre
Si l'emprunteur accepte l'offre de prêt, il la signe. Il disposera de 14 jours pour revenir sur son engagement en envoyant le bordereau de rétractation en accusé de réception à l'organisme de prêt.

© Delagrave – Reproduction interdite

ACTIVITÉ 7 Le choix du crédit C11 C13

1 Entourer dans l'**offre 1** du **Doc. 9** la mention obligatoire visant à responsabiliser les emprunteurs.

2 Calculer, à l'aide du **Doc. 9**, le montant maximal de la mensualité que pourrait payer Axel avec son salaire.

.....

3 Compléter, à l'aide du **Doc. 9**, le tableau comparatif des deux offres de crédit.

	Montant des mensualités	Durée du crédit	TAEG	Coût du crédit
Offre 1	.....	.....	.....	.....
Offre 2	.....	.....	.....	.....

4 Compléter, à l'aide du **Doc. 9**, le tableau ci-dessous et déterminer le choix le plus logique pour acheter l'électroménager dans le cas d'Axel.

Montant achat électroménager au comptant	.....	Justification : .....
Montant achat électroménager avec offre 1	.....	.....
Montant achat électroménager avec offre 2	.....	.....

DOCUMENT 9

Exemples de proposition de crédit

Axel désire acheter 3 000 euros d'électroménager pour meubler son studio. Son salaire est de 1 500 € mensuels. Il doit emprunter 2 000 €. Il reçoit deux offres de crédit et les compare.

Offre 1 : Taux Canon

Montant du crédit : **2 000 €**
Mensualités : **295,32 €**
Nombre de mensualités : **7**

0 € frais dossier et de gestion.
Ass. facultative : 5,2 €/mois en sus.
TAEG : 11 %

Coût total crédit : 67,24 €

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

Offre 2 : Crédit de folie

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

Montant du crédit : **2 000 €**
Mensualités : **177,70 €**
Nombre de mensualités : **12**

TAEG : 13,44 %

0 € frais dossier et de gestion.
Ass. facultative : 5,2 €/mois en sus.

Coût total crédit : 132,40 €

Afin de souscrire un crédit, il faut contrôler les points suivants : la durée du crédit, le montant des mensualités et de la somme empruntée, les frais du crédit (assurance, gestion).

Le TAEG correspond au coût total du crédit. C'est celui qu'il faut comparer.
Le montant maximal des mensualités doit être inférieur à 33 % de votre revenu mensuel.

© Delagrave – Reproduction interdite

extrait

ACTIVITÉ 8 Le surendettement

1 Proposer, à partir du **Doc. 10**, une définition du surendettement.

.....

2 Relever dans le **Doc. 10** trois profils type de la personne surendettée.

• ..... • ..... • .....

3 Proposer à l'aide de vos connaissances deux mesures permettant d'éviter le surendettement.

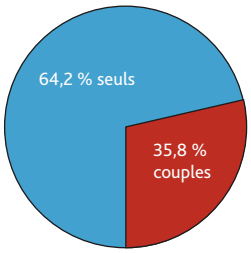
• ..... • .....

DOCUMENT 10

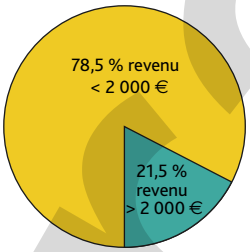
Données sociodémographiques du surendettement

Le surendettement des personnes est caractérisé par l'impossibilité de faire face à l'ensemble de ses dettes. Le taux d'endettement ne doit pas dépasser un tiers des revenus.

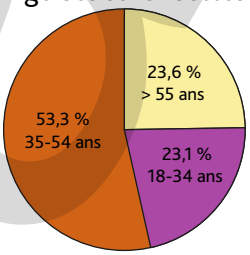
Statut des surendettés



Ressources des surendettés



Âge des surendettés



© Banque de France, enquête typologique 2011, parution 2013.

4 Souligner dans le **Doc. 11** les personnes à contacter lors de difficultés de remboursement.

5 Indiquer, à l'aide du **Doc. 11**, dans quel cas la commission de surendettement doit être saisie.

.....

6 Définir, à l'aide du **Doc. 11**, le rôle de la commission de surendettement.

.....

7 Indiquer l'intérêt d'inscrire au FICP toute personne sollicitant la commission de surendettement.

.....

DOCUMENT 11

Traitement du surendettement

La première des actions est de contacter un spécialiste de la gestion de budget familial (conseillère, assistante sociale) ou votre banquier ainsi que votre créancier (celui à qui l'on doit de l'argent) afin de définir une stratégie de remboursement. Ensuite si la situation n'est pas résolue il faut déposer un dossier à la commission de surendettement. Elle peut décider soit :

– un plan de remboursement personnel qui recherche un accord entre le particulier endetté et ses créanciers pour un réaménagement des dettes ;

– une procédure de rétablissement personnel lorsque le remboursement de la dette n'est pas envisageable. Il y aura effacement des dettes en contrepartie de la vente des biens. Si le demandeur ne dispose pas d'actifs, il y aura un effacement des dettes non professionnelles. Le dépôt de dossier entraîne l'inscription au FICP, ce qui alerte les organismes de crédit sur le risque d'accorder un prêt au particulier.

Et maintenant, retourner à l'Étape 5 (p. 50) et proposer des solutions à Axel.

© Delagrave – Reproduction interdite

Activités de synthèse 6

RÉCAPITULER

Compléter les textes à trous.
En cas de difficultés, se reporter à l'aide qui figure en bas de page.

> Le budget

Le budget comprend les revenus du ..... (....., prime), les revenus ..... (APL…), les dépenses courantes (....., essence…) et les dépenses ..... (....., impôts…). Un budget est équilibré lorsque les dépenses sont ..... aux revenus.
Un budget est ..... lorsque les dépenses sont inférieures aux revenus.
Un budget est ..... lorsque les dépenses sont supérieures aux revenus.

> L'épargne

Un budget ..... permet de mettre de l'argent de côté, c'est l'..... .
L'argent est placé en fonction du taux d'....., du ....., du plafond et d'autres éléments.
L'épargne de ..... permet de faire face rapidement à une dépense imprévue.
L'épargne de ..... permet de protéger sa famille du besoin, comme une assurance vie.
L'épargne de ..... permet de constituer un capital nécessaire à la réalisation d'un projet.

> Le crédit

C'est une somme d'argent mise à disposition sous forme de ..... afin de disposer d'un bien ou d'un service immédiatement. Un achat à crédit est plus cher qu'un achat au comptant. La comparaison des offres de crédit se fait avec les critères suivants : le taux d'intérêt, le montant et le ..... de mensualités, le ....., qui est le coût total du crédit.
L'emprunteur reçoit une offre de prêt valable ..... jours, détaillant les caractéristiques du prêt. Si l'emprunteur accepte l'offre de prêt, il la signe et disposera de ..... jours pour se ..... L'endettement maximal afin d'éviter une situation critique est de ..... du revenu mensuel.

> Le surendettement

Toute personne ayant contracté un crédit est ..... . Le surendettement intervient lorsqu'un particulier est en incapacité de rembourser ses dettes. Lors d'une situation de surendettement : prendre rendez-vous avec son ..... . Si la situation perdure, il faut déposer un dossier à la ....., qui aidera à trouver des solutions pour honorer ses ..... . La personne ayant saisi la commission sera fichée au ..... durant ..... .

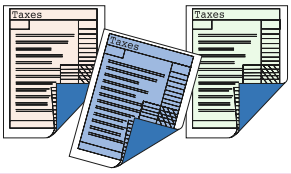
AIDE : rétracter • 15 • déficitaire • commission de surendettement • nombre • sociaux • précaution • banquier • salaire • endettée • risque • excédentaire • 5 ans • excédentaire • égales • 14 • dettes • fixes • intérêt • TAEG • travail • FICP • alimentation • prévoyance • loyer • prêt • projet • épargne • 33 %

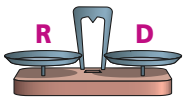
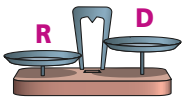
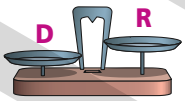
© Delagrave – Reproduction interdite

extrait

MÉMORISER

BUDGET

	du travail	sociaux	autres
REVENUS (R)			
DÉPENSES (D)	**fixes** (ex. : loyer, impôts) 	**courantes** (ex. : courses, essence)	**occasionnelles** (ex. : TV, portable, voiture)

Le budget est :  **équilibré** ou  **excédentaire** ou  **déficitaire**

ÉPARGNE = € de côté

But

Partir en vacances

Acheter (voiture, maison)

Économiser pour plus tard

Réduire ses dépenses

CRÉDIT emprunter de l'argent

Intérêts (%) / TAEG → **Bien lire le contrat**
33 % maximum des revenus

Si trop de crédit ou si déficit énorme

SURENDETTEMENT

FICP (fichier banque)
Rembourser ses dettes

À VOUS DE CLIQUER !

Se rendre sur le site : **www.lesclesdelabanque.com**

- Quiz sur l'épargne, le crédit et le surendettement

→ Rubrique « Particuliers »
> Barre de tâches « Ma boîte à outils »
> Menu déroulant « Quiz »
> Choisir le quiz sur l'épargne, le crédit ou le surendettement

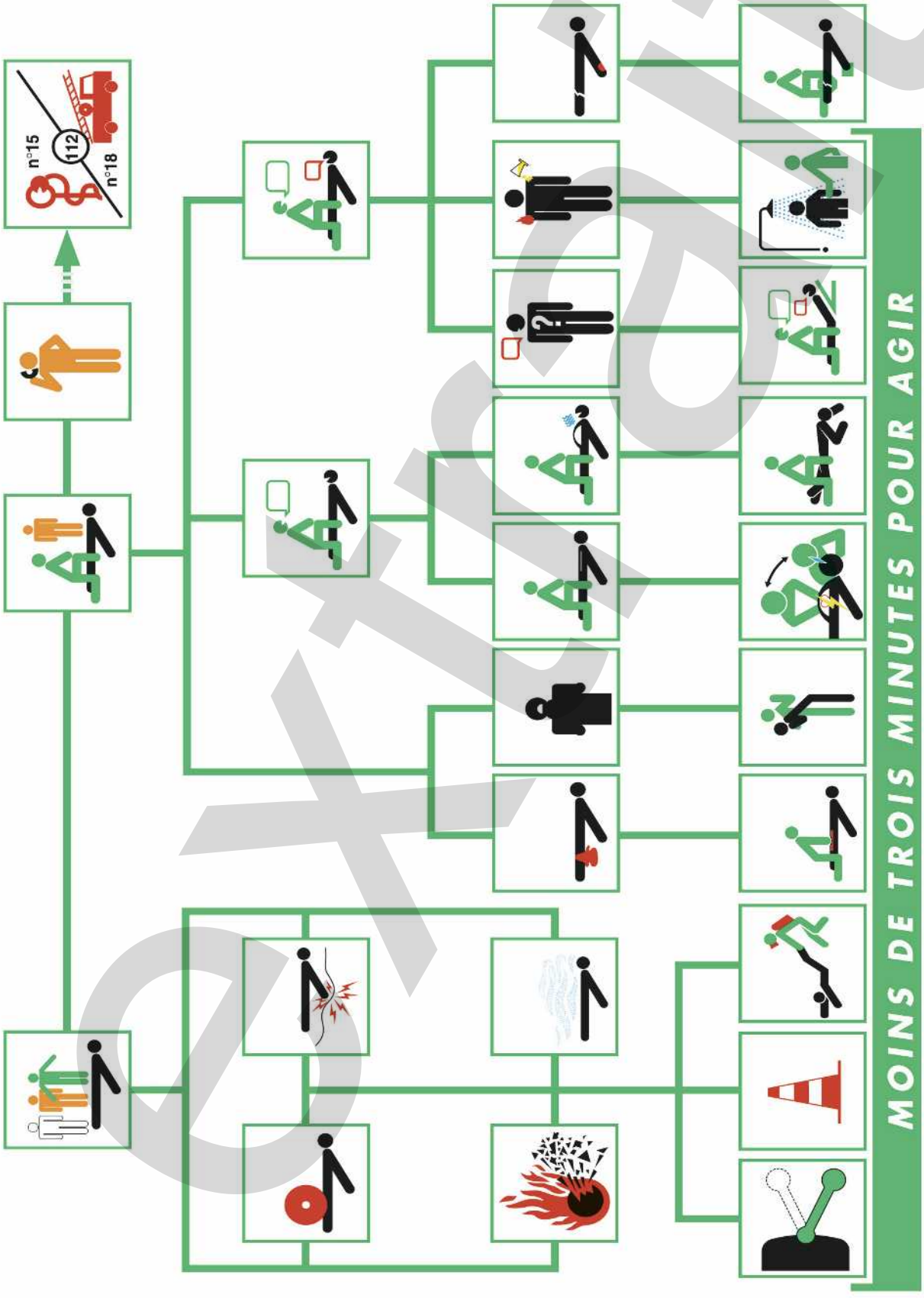
- Réaliser une simulation de budget adapté aux jeunes.

→ Rubrique « Particuliers »
> Barre de tâches « Ma boîte à outils »
> Menu déroulant « Simulateurs »
> Choisir « Budget jeunes »

© Delagrave – Reproduction interdite

Fiche 1

Plan d'intervention SST



© Delagrave – Reproduction interdite

Protéger

Fiche 2

Protéger

> Phase d'analyse

Avant d'accéder à la victime, le SST, en effectuant une approche prudente de la zone d'intervention, doit se poser les questions suivantes :

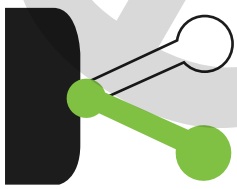
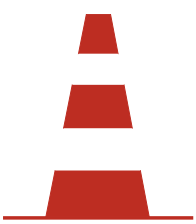
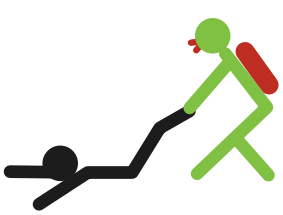
Que s'est-il passé ?
> Interroger les témoins, la victime si possible.
> Rechercher les éléments matériels significatifs.

Persiste-t-il un (ou des) danger(s) ?
> Observer l'environnement pour identifier les dangers persistants.

• Danger d'origine mécanique	• Danger d'origine électrique	• Danger d'origine thermique ou pouvant provoquer un incendie ou une explosion	• Danger dû à une atmosphère toxique ou irrespirable

> Phase d'action

Sans risque pour soi-même ou pour les tiers, sans aggraver l'état de la victime.

• Supprimer le danger, c'est :	• Isoler la zone dangereuse, c'est :	• Soustraire la victime au danger, c'est :
> couper le gaz ; > enlever un objet ; > couper le courant.	> fermer une porte à clé ; > mettre des chaises autour de la zone dangereuse.	> la tirer par les poignets ; > la tirer par les chevilles.
		

© Delagrave – Reproduction interdite

extrait

S'entraîner : exemple de CCF de Seconde

Logo de l'académie	Cachet de l'établissement
Nom : ..... Prénom :	Note : ...../40 pts
Épreuve : **Prévention Santé Environnement**	
Diplôme : CAP Session :	Note : ...../10 pts
Spécialité :	

CONSIGNES GÉNÉRALES

> Rédiger vos réponses sous forme de phrases dans les espaces prévus à cet effet. La présentation est soignée.

Situation	**Ben, 19 ans**, est pâtissier. Le soir, il regarde la télévision ou joue en ligne sur Internet en buvant du café et du Coca-cola® ; il ne se couche jamais avant minuit. Il a des difficultés à se lever à 4 h du matin pour se rendre à son travail qui débute à 5 h. Souvent, il fait 2 heures de sieste l'après-midi et a du mal à trouver le sommeil le soir. Trop fatigué, il n'a plus envie de voir ses amis ni de se rendre à ses activités sportives.

MODULES Capacités évaluées	Travail demandé	Barème
1 C31	**1.** Cocher le problème correspondant à la situation de Ben. ☐ Ben ne voit plus ses amis. ☐ Ben est fatigué. ☐ Ben a un important manque de sommeil. ☐ Ben joue en ligne.	.../0,5 pt
1 C32	**2.** Appliquer la démarche de résolution de problèmes à cette situation. **2.1** Identifier les éléments de la situation **QUI** : qui est concerné ? ..... **QUOI** : quelle est l'origine du problème ? .... **COMMENT** : quels comportements ont favorisé l'apparition du problème ? .... **POURQUOI** : quelle est la conséquence du problème posé ?	.../2 pts

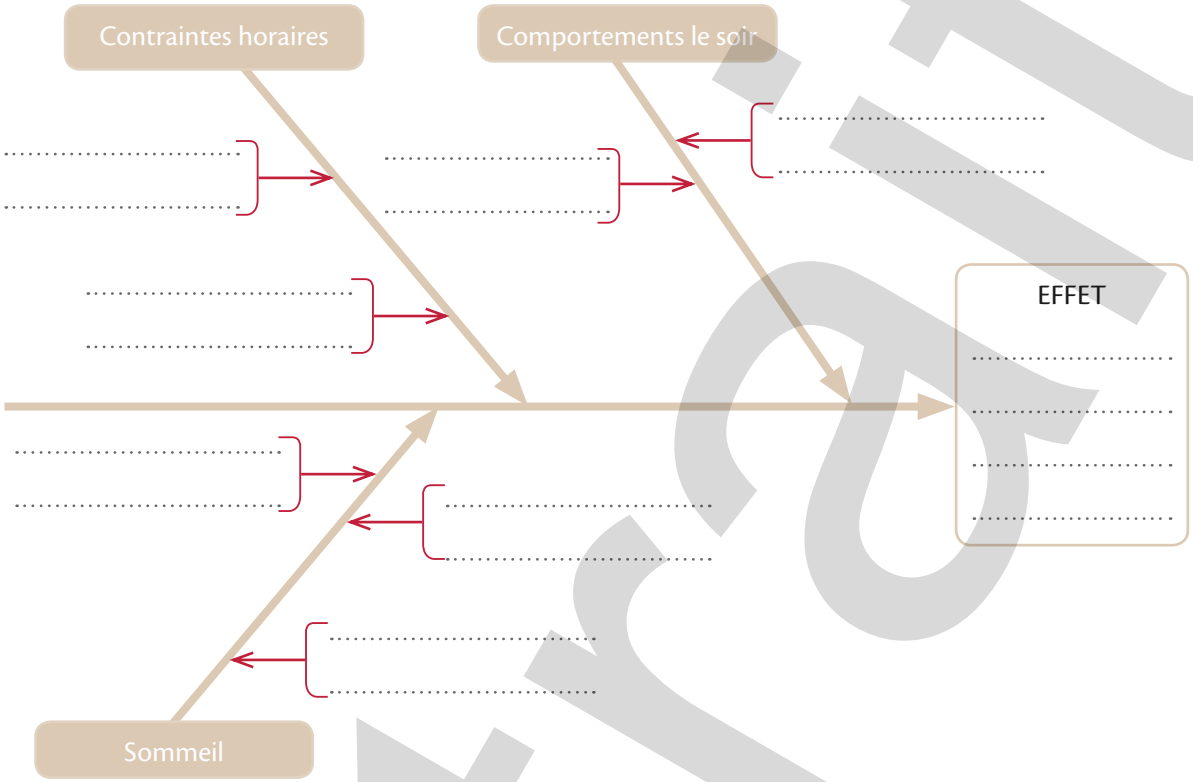
© Delagrave – Reproduction interdite

Extrait

2.2 Mettre en relation les éléments de la situation …/4 pts

Compléter le diagramme causes-effet ci-dessous à l'aide des éléments suivants :

2 h de sieste l'après-midi • café, Cola-cola® • travaille à 5 h • Ben manque de sommeil • difficultés à s'endormir • se lève à 4 h • jeux en ligne • se couche après minuit



2.3 Mobiliser des connaissances

> Proposer une définition simple des rythmes biologiques puis donner deux exemples. …/2 pts

.....

.....

> Citer une conséquence du travail décalé (en dehors des horaires traditionnels) : …/2 pts

– sur les rythmes biologiques : .....

– sur l'activité professionnelle : .....

.....

> Indiquer à quelle phase du cycle du sommeil se déroule chaque phénomène en cochant la bonne colonne du tableau. …/3 pts

Attitudes proposées	Sommeil lent	Sommeil paradoxal
1. Se déroule à la fin d'un cycle de sommeil.		
2. Tri et mise en mémoire des informations reçues dans la journée.		
3. Récupération de la fatigue mentale.		
4. Récupération de la fatigue physique.		
5. Moment du rêve.		
6. Production de l'hormone de croissance.		

Extrait

© Delagrave – Reproduction interdite

> Déduire deux conséquences du manque de sommeil. …/1 pt

- ……
- ……

2.4 Proposer cinq solutions à Ben pour améliorer sa qualité de sommeil. …/2,5 pts

- ……
  ……
- ……
  ……
- ……
  ……
- ……
  ……
- ……
  ……

Ben se lève à la dernière minute et ne prend pas de petit déjeuner ; il mange deux croissants dans l'atelier vers 7 h puis un sandwich garni de beurre et de charcuterie à l'approche de midi avec un soda et une pâtisserie. Chaque soir, il mange une pizza ou il se fait cuire des pâtes qu'il mange accompagnées de jambon et de crème fraîche. Conscient du fait qu'il se nourrit de manière complètement déséquilibrée, Ben souhaite changer ses habitudes.

1 C41

3. Indiquer les cinq raisons pour lesquelles l'alimentation de Ben n'est pas équilibrée. …/2,5 pts

- ……
- ……
- ……
- ……
- ……

1 C42

4. Cocher six problèmes de santé qui pourraient toucher Ben s'il continue à mal se nourrir. …/1,5 pts

☐ Obésité	☐ Grippe	☐ Diarrhée
☐ Cancer du poumon	☐ Diabète	☐ Carence* en vitamines
☐ Bronchite	☐ Appendicite	☐ Constipation
☐ Maladie cardiovasculaire	☐ Carence en calcium et fragilisation des os	☐ Anorexie

* Carence : manque.

1 C44

5. Proposer un petit déjeuner et un déjeuner équilibrés à Ben à l'aide de l'**annexe 1**. Son employeur, qui élabore et vend des produits de restauration rapide, lui offre la possibilité de prendre pour chacun de ces deux repas deux produits au choix et une boisson dans tout l'assortiment qui est proposé dans la boutique (liste p. 180). Il a accès à la fontaine à eau chaque fois qu'il le souhaite et peut consommer du pain à volonté.

© Delagrave – Reproduction interdite

Extrait

Choix de la boutique : croissants • pains au chocolat • brioches • tartelettes aux pommes ou au chocolat • éclairs • babas au rhum • sandwich charcuterie • sandwich fromage • sandwich crudités-fromage • sandwich poulet-crudités • salade composée (salade verte, tomate, thon, œuf) • fromage blanc aux fruits rouges • salade de fruits frais • fruits frais • riz au lait • café • thé • lait + chocolat • jus de fruits frais • smoothies (lait + fruits mixés)

Petit déjeuner	Déjeuner
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

...../2 pts

NB : à partir du choix de la boutique, de nombreuses combinaisons sont possibles.

Ben est amoureux de Sophie depuis plusieurs mois. Tous deux sont fidèles, vaccinés contre l'hépatite B et Sophie contre le papillomavirus. Ils ont fait un test de dépistage du sida et sont séronégatifs ; ils ne sont porteurs d'aucune IST. Au cours d'un rapport sexuel, le préservatif utilisé s'est déchiré.

1 C42

6. Justifier l'intérêt des vaccins contre :

> le papillomavirus ...../1 pt

.....

.....

> l'hépatite B ...../1 pt

.....

.....

.....

1 C42

7. Indiquer la conséquence possible de ce rapport. ...../1 pt

.....

1 C44

8. Citer le moyen dont dispose Sophie pour l'éviter (hors consultation médicale). ...../1 pt

.....

9. Indiquer le délai dont elle dispose pour utiliser ce moyen et deux lieux où elle peut se le procurer. ...../1 pt

> Délai : .....

> Lieux : .....

Titulaire du CAP pâtissier, **Ben** se voit de plus en plus souvent confier par son employeur la réalisation de glaces ou de chocolats. Il souhaiterait obtenir la mention complémentaire « pâtisserie, glacerie, chocolaterie, confiserie spécialisées » mais ne souhaite pas la préparer au LP ou au CFA.

3 C13

10. Indiquer un autre moyen pour Ben d'obtenir cette mention complémentaire ; s'aider de l'**annexe 2.** ...../1 pt

.....

.....

extrait

© Delagrave – Reproduction interdite

	11. Justifier pourquoi, dans ce contexte, il doit conserver tous ses bulletins de salaire. …… …… ……	.../2 pts
3 C13	**12.** Indiquer quel diplôme pourra ensuite passer Ben pour accéder à un niveau de qualification supérieur. …… ……	.../1 pt
Ben souhaite acheter une voiture. Il a repéré un véhicule qui lui convient mais il ne dispose pas de la somme nécessaire. Il décide de prendre un crédit et s'informe sur les assurances.		
2 C13	**13.** Indiquer, parmi les trois offres de crédit pouvant convenir à Ben et présentées dans l'**annexe 3**, quelle est la plus intéressante. Justifier la réponse donnée à l'aide de l'**annexe 4**. …… …… ……	.../2 pts
2 C13 C22	**14.** Indiquer si Ben a la possibilité de renoncer à l'offre préalable de crédit faite par son banquier, offre qu'il a acceptée (en la signant) il y a 6 jours ; justifier la réponse donnée à l'aide de l'**annexe 4**. …… …… …… ……	.../2 pts
2 C21	**15.** Indiquer et justifier le mode de paiement le plus adapté pour payer les mensualités du crédit. …… …… …… …… ……	.../2 pts
2 C21	**16.** Indiquer l'assurance minimale qu'il doit souscrire pour sa voiture et expliquer son rôle. …… …… …… ……	.../2 pts

extrait

© Delagrave – Reproduction interdite

Annexes

1 La pyramide alimentaire

2 Qu'est-ce que la VAE ?

Ce dispositif permet l'obtention de tout ou partie d'une certification (diplôme, titre à finalité professionnelle ou certificat de qualification professionnelle) sur la base d'une expérience professionnelle salariée, non salariée (commerçant, collaborateur de commerçant, profession libérale, agriculteur ou artisan…) et/ou bénévole (syndicale, associative) et/ou volontaire. Cette expérience, en lien avec la certification visée, est validée par un jury. […]
Qui peut entreprendre une démarche de VAE ?
Toute personne, quels que soient son âge, sa nationalité, son statut et son niveau de formation, ayant au moins trois ans d'expérience salariée, non salariée ou bénévole.

© www.vae.gouv.fr

3 Comparatif de 3 offres de crédit

Prêt de 3 000 €

Organisme A
18 mensualités de 176 €
TAEG : 5,20 %

Organisme B
24 mensualités de 132 €
TAEG : 4,95 %

Organisme C
30 mensualités de 107 €
TAEG : 6,90 %

4 Glossaire du crédit (extraits)

Délai de rétractation : délai légal de 14 jours dont bénéficie l'emprunteur après l'acceptation de l'offre de crédit pour pouvoir l'annuler. Ce délai démarre à la date de signature du contrat. Bon à savoir : si le dernier jour du délai de rétractation est un samedi, un dimanche ou un jour férié, le délai se prolonge jusqu'au jour ouvrable suivant.

TAEG : c'est le taux qui est censé représenter le coût réel pour le client usager ; il intègre les coûts associés obligatoires contractuellement, à savoir frais de dossiers, commissions diverses, coût de garanties particulières. […] Le taux annuel effectif global ou TAEG a été mis en place afin de permettre aux consommateurs de comparer sur une seule et même base les propositions de crédit effectuées par des établissements de crédits différents. Le TAEG est l'indicateur du coût global de votre prêt. […]

© www.credit-conso.org

© Delagrave – Reproduction interdite

extrait

PRÉVENTION SANTÉ ENVIRONNEMENT

CAP

ISBN : 978-2-206-30002-3

DELAGRAVE
www.editions-delagrave.fr

Danger
le photocopillage
tue le livre